



# 今週の献立



	12月7日(日)	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 さつま揚げと大根の煮物 青梗菜の磯辺和え <b>333kcal 3.0g</b>	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ ナスと枝豆のサラダ <b>382kcal 2.3g</b>	ごはん 味噌汁 ウインナーの和風炒め 白菜のレモン和え <b>382kcal 2.8g</b>	ごはん 味噌汁 あんかけ豆腐 さつま芋のマヨサラダ <b>364kcal 2.0g</b>	ごはん 味噌汁 はんぺんのみぞれ煮 青梗菜のゆかり和え <b>572kcal 3.2g</b>	ごはん 味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 コールスローサラダ <b>385kcal 1.9g</b>	ごはん 味噌汁 ラトウイユ エリンギのバター醤油炒め <b>422kcal 2.4g</b>
おやつ	チョコミルク <b>139kcal 0.1g</b>	野菜ジュース <b>86kcal 0.0g</b>	グレープジュース <b>72kcal 0.0g</b>	ココア <b>101kcal 0.1g</b>	カフェオレ <b>84kcal 0.1g</b>	バニラミルク <b>87kcal 0.1g</b>	ミルクティー <b>85kcal 0.1g</b>
昼食	ごはん 味噌汁 サケのマヨネーズ焼き ちくわと白滝の炒り煮 しば漬け <b>449kcal 3.7g</b>	ごはん すまし汁 カレイのゴマねぎダレ 五目金平 バナナ <b>534kcal 2.3g</b>	山菜うどん 和風きんぴら包み焼 ほうれん草のしょうが和え 洋梨缶 <b>412kcal 4.3g</b>	ごはん 味噌汁 マヨタマサラダロール ズッキーニのツナサラダ 赤かつば漬け <b>411kcal 3.4g</b>	ごはん 味噌汁 白身魚のムニエル 胡瓜のカニカママリネ おかか昆布 <b>558kcal 3.0g</b>	ワカメごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き もやしとニラの梅肉和え フルーツカクテル <b>480kcal 2.0g</b>	ごはん 味噌汁 揚げ出し豆腐 ごぼうとこんにゃくの炒り煮 ゆずみそ <b>427kcal 2.9g</b>
おやつ	ドーナツ <b>150kcal 0.2g</b>	バニラババロア <b>73kcal 0.1g</b>	シュークリーム <b>98kcal 0.1g</b>	セレクト	人形焼 <b>96kcal 0.1g</b>	ココアワッフル <b>72kcal 0.1g</b>	チョコ蒸しパン <b>158kcal 0.2g</b>
夕食	ごはん すまし汁 肉団子の野菜あん ひじきとツナのサラダ 金時煮豆 <b>501kcal 2.6g</b>	ごはん コンソメスープ ロールキャベツ レタスのハムサラダ 田舎漬け <b>384kcal 4.8g</b>	ごはん コンソメスープ サバのトマト煮 絹さやのごま和え しその実漬け <b>520kcal 2.8g</b>	ごはん 味噌汁 赤魚の南部焼き 小松菜と油揚げの煮浸し 三色煮豆 <b>470kcal 2.6g</b>	ごはん すまし汁 筑前煮 ナスのしょうが和え 黄桃缶 <b>506kcal 3.3g</b>	ごはん 中華スープ 海老玉炒り ほうれん草の煮浸し しば漬け <b>412kcal 2.9g</b>	ごはん すまし汁 鶏肉のねぎみそ焼き そら豆と人参の甘辛煮 みかん缶 <b>496kcal 3.2g</b>
1日栄養 価合計	<b>1572kcal 9.6g</b>	<b>1524kcal 9.1g</b>	<b>1528kcal 9.9g</b>	<b>1521kcal 8.4g</b>	<b>1572kcal 9.3g</b>	<b>1520kcal 7.0g</b>	<b>1513kcal 8.7g</b>

\* 多少の変更もあります。

\* 数字はエネルギーと塩分量です。